

ABC JUICE & JUICE PULP MUFFINS

Serving Size: 1 8-oz glass & 1 muffin



Ingredients

For the Juice:

- 1 large apple, washed & chopped
- ½ small beet (1/4 large beet), washed & chopped
- 1 large carrot, washed & chopped
- 1 inch piece of ginger, washed, peeled, & chopped
- 1 ½ cups water; more as needed to thin juice
- 1 teaspoon lemon juice
- A sprinkle of sea salt, to taste

For the Muffins:

- ¾ cup whole wheat flour
- ¾ cup all-purpose flour
- 2 tablespoons flaxseed meal
- ¼ teaspoon salt
- 1 ½ teaspoons baking powder
- ½ teaspoon cinnamon
- 1/8 teaspoon nutmeg
- 1 cup ABC juice pulp
- ¼ cup plain Greek yogurt
- 1 unsweetened applesauce cup
(substitutions: ¼ cup canned pumpkin or other squash puree)
- ¼ cup milk (any sort you might like)
- ¼ cup brown sugar
- ½ teaspoon vanilla extract
- Handful of rolled oats for sprinkling on top (optional)



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 glass (237mL)	
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
TransFat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 0.3mg	0%
Potassium 280mg	6%

*The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: MELISSAS Lady Apples, Pink, Carrots, Beets, Ginger Root, Juice, Lemon, Salt, Table

Scan to find more
recipes on our
YouTube channel!



Preparation



follow us! @thenutritionclub_of_chp

To make the juice: Add apple, beet, carrot, ginger, and 1 cup water to a blender or food processor.

- Blend/process until smooth, adding ½ cup more water partway through.
- Set a strainer/sieve over a medium-sized bowl or large measuring cup and pour juice through strainer. Press on solids with a rubber spatula or wooden spoon to fully extract juice.
- Add lemon juice and a sprinkle of salt, to taste, and mix well with spoon or spatula. (Add more water as needed to achieve desired thinness.)
- Pour half of the mixture into a glass and enjoy!

To make the muffins: Preheat oven to 350°F.

- Prepare muffin tin by lining muffin cups with paper liners or by spraying/rubbing lightly with oil to prevent sticking.
- To a large bowl add flours, flaxseed meal, salt, baking powder, cinnamon, and nutmeg. Whisk together.
- To a medium-sized bowl, add pulp, yogurt, applesauce, milk, brown sugar, and vanilla. Mix with a rubber spatula until combined.
- Add wet ingredients to dry ingredients, mixing with rubber spatula until just combined; add a splash or two more of milk if batter is too thick.
- Use a large spoon or scooper to divide batter evenly among muffin cups and sprinkle with rolled oats.
- Bake for 20-25 minutes. To check for doneness, insert a toothpick into the center of the muffin; if it comes out clean, then the muffins are done. Enjoy!

JUGO ABC & MUFFINS DE PULPA DE JUGO

Tamaño de la porción: 1 vaso de 8 onzas & 1 panecillo

Ingredientes

Para el jugo:

- 1 manzana grande, lavada y picada
- 1/2 remolacha pequeña (1/4 remolacha grande), lavada y picada
- 1 zanahoria grande, lavada y picada
- 1 pulgada de jengibre, lavado, pelado y picado
- 1 1/2 tazas de agua; más según sea necesario para diluir el jugo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Una pizca de sal marina, al gusto

Para los muffins:

- 3/4 taza de harina de trigo integral
- 3/4 taza de harina para todo uso
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de pulpa de jugo ABC
- 1/4 taza de yogur griego natural
- 1 taza de puré de manzana sin azúcar (sustituciones: 1/4 taza de calabaza enlatada u otro puré de calabaza)
- 1/4 taza de leche (cualquier tipo que desee)
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- Puñado de copos de avena para espolvorear por encima (opcional)



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 glass (237mL)
Amount per serving	
Calories	70
%	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
TransFat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 0.3mg	0%
Potassium 280mg	6%

* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: MELISSAS Lady Apples, Pink, Carrots, Beets, Ginger Root, Juice, Lemon, Salt, Table

¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



Preparación



¡Síguenos! @thenutritionclub_of_chp

Para hacer el jugo: Agregue manzana, remolacha, zanahoria, jengibre y 1 taza de agua a una licuadora o procesador de alimentos.

- Licúe / procese hasta que quede suave, agregando 1/2 taza más de agua a mitad de camino.
- Coloque un colador/tamiz sobre un tazón mediano o una taza medidora grande y vierta el jugo a través del colador. Presione los sólidos con una espátula de goma o una cuchara de madera para extraer completamente el jugo.
- Agregue jugo de limón y una pizca de sal, al gusto, y mezcle bien con cuchara o espátula. (Agregue más agua según sea necesario para lograr la delgadez deseada).
- Vierte la mitad de la mezcla en un vaso y ¡a disfrutar!

Para hacer los muffins: Precaliente el horno a 350°F.

- Prepare la lata de muffins forrando las tazas de muffins con forros de papel o rociando / frotando ligeramente con aceite para evitar que se pegue.
- A un tazón grande agregue harinas, harina de linaza, sal, polvo de hornear, canela y nuez moscada. Batir juntos.
- A un tazón mediano, agregue pulpa, yogur, puré de manzana, leche, azúcar morena y vainilla. Mezclar con una espátula de goma hasta que se combinen.
- Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, mezclando con la espátula de goma hasta que se combinen; Agregue un chorrito o dos más de leche si la masa es demasiado espesa.
- Use una cuchara grande o una cuchara para dividir la masa uniformemente entre las tazas de muffins y espolvoree con avena arrollada.
- Hornear durante 20-25 minutos. Para verificar la cocción, inserte un palillo en el centro del panecillo; Si sale limpio, entonces los muffins están listos. ¡Disfrutar!

<https://www.sharmispassions.com/abc-juice-apple-beetroot-carrot-juice/>